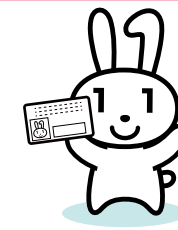


けんぽ だより

2023
春号



マイナンバーカードの保険証利用手続きは お済みですか？

政府は令和6年秋に健康保険証を廃止し、マイナンバーカードに一本化する方針を発表しています。
また、令和4年10月にはマイナンバーカードを保険証として利用した場合の初診料の自己負担を低くする改定を実施しました。(令和5年4月にも実施予定)マイナンバーカードを保険証利用することでさまざまなメリットもありますので、ぜひマイナ保険証の利用登録をご検討ください。

マイナ保険証のメリット

ピットするだけで、 病院の受付を 完了できる！	高額療養費の 一時的な支払いが 不要に！	転職や就職しても ずっと使える！	特定健診・薬剤情報 をいつでも 確認できる！	医療費控除の 手続きが便利に！	処方せんが 電子化され、紙での 受け取りが不要に！
受付でかかる時間を短縮できます。 ※利用できる医療機関・薬局のみ	医療費が高額になる場合に限度額を超える一時的な支払いが不要になります。	保険証の切り替えを待たずにマイナ保険証で受診できます。	情報をマイナポータルで閲覧でき、医師や薬剤師と共有できます。	マイナポータルで、医療費通知情報を入手し、確定申告に利用できます。	希望する場合は、薬局に紙の処方せんを渡す必要がなくなります。 ※利用できる医療機関・薬局のみ

マイナンバーカードを取得しよう！

我が国のマイナンバーカードの申請状況▶69.8% ※令和5年2月19日時点

マイナンバーカードがない人は、まずはマイナンバーカードの取得が必要です。自宅に順次送付されている「QRコード付き交付申請書」を使用して、スマホやパソコンでのオンライン申請や郵便などで申請ができます。

マイナンバーカードの
申請の内容はこちらで
確認できます



マイナンバーカードに保険証を登録しよう！

我が国のマイナ保険証登録状況▶34.9% ※令和5年1月29日時点

スマホで！	マイナポータルアプリで登録ができます。	 スマートフォン・パソコンでの 初回登録の詳細はこちら！ https://myna.go.jp/html/hokenshoriryoku_top.html
パソコンで！	マイナポータルWebサイトで登録ができます。 ※ICカードリーダーが必要です。	
セブン銀行のATMで！	セブン銀行のATMを利用して登録ができます。	
医療機関受診時に！	顔認証付きカードリーダーが設置してある医療機関・薬局等で登録ができます。	
各市区町村設置の 住民向け端末で！	各市区町村の住民向け端末(マイナポータル専用端末)で登録ができます。(詳細は各市区町村にお問い合わせください)	

マイナンバーに
ついての
お問い合わせ

マイナンバー総合フリーダイヤル
0120-95-0178

平日 9:30～20:00
土日祝 9:30～17:30
(年末年始を除く)





厚生労働省「社会保障審議会医療保険部会」資料より

2023年4月から出産育児一時金を42万円から50万円へ引き上げ

～全世代で支え合うしくみを導入～



しかし、2024年度からは子育て世代への支援強化のため、費用の一部を後期高齢者医療制度(75歳以上の高齢者が加入)が支援するしくみが導入されます。2023年度の不足分は国費からの支援となりますが、負担能力のある高齢者から現役世代へ世代間の公平性に着目した画期的な見直しといえます。2024年度の試算では後期高齢者医療制度からの支援により、健康保険組合全体で160億円の負担軽減が見込まれています。

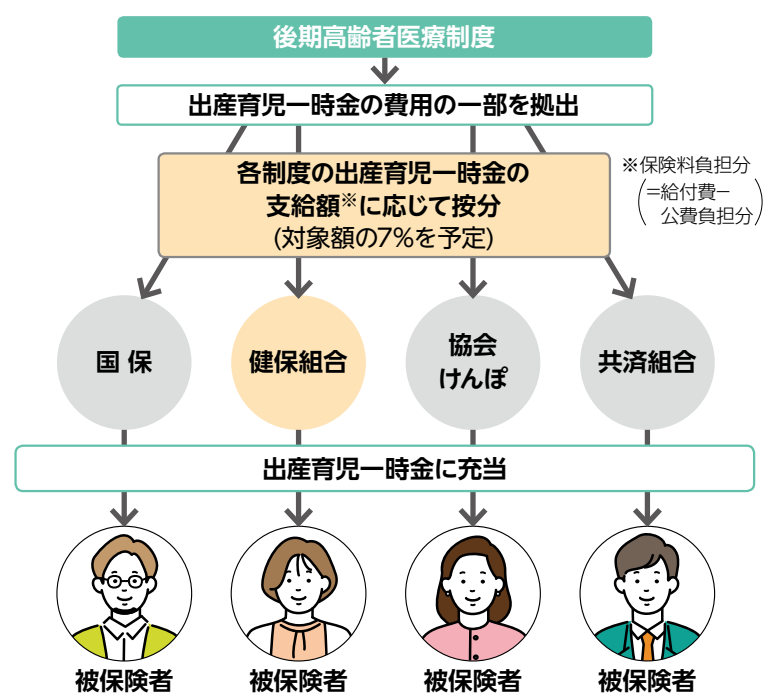
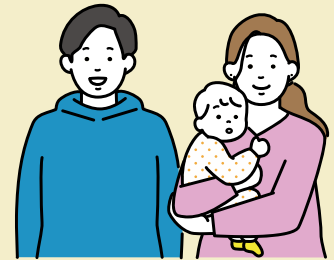
2024年度からは高齢者も費用の一部を負担

健康保険には、被保険者や被扶養者が出産したとき、出産育児一時金を受けられる制度があります。医療機関に支払う出産費用が高騰していることから、2023年4月から従来の42万円から50万円と大幅に金額が引き上げられました。出産育児一時金は税金から支払われていると思っている人がいるかもしれませんが、基本的にわたしたちが毎月納めている健康保険料からまかなわれています。

出産育児一時金の財源は基本的に健康保険料から

出産育児一時金の財源見直しイメージ

わたしたち現役世代と75歳以上の後期高齢者の保険料負担に応じて出産育児一時金を按分し、支え合うしくみです。実際に支援を受ける方法としては、健康保険組合が負担している後期高齢者支援金と相殺する形が検討されています。



出産育児一時金の支給について

●支給額は、1児につき500,000円ですが、産科医療補償制度*に加入していない医療機関等で出産した場合や妊娠22週未満の出産の場合は488,000円です。
*赤ちゃんが出産に関連して重度の脳性まひになった場合に補償が受けられる制度です。
※健康保険でいう出産とは、妊娠4ヵ月(85日)以上の生産(早産・死産・流産・人工妊娠中絶を含む)をいいます。

●支給を受けるときは、**出産育児一時金を直接、出産費用に充当する「直接支払制度」が便利です。**出産費用が出産育児一時金の額より多い場合は不足分を医療機関等に支払い、少ない場合は後日、差額を健康保険組合に申請します。制度を利用したい場合は医療機関等へ申し出てください。
※一部、利用できない医療機関等があります。

2023年度 予算のお知らせ

収入 支出 予算額

健康保険	19億8,961万円
介護保険	1億5,974万円

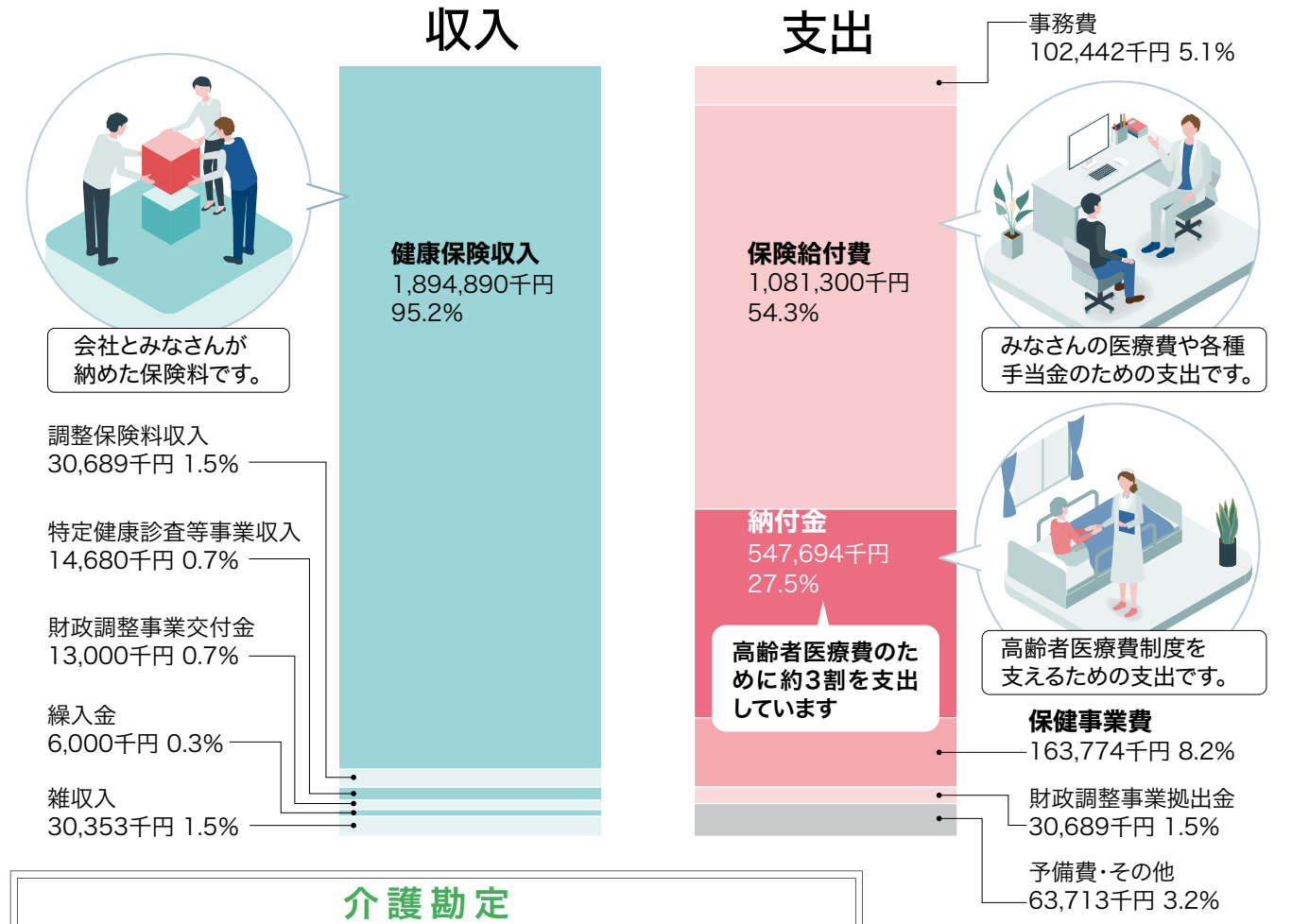
当健康保険組合の2023年度予算が2023年2月14日の組合会において、可決されました。今年度は医療費の動向に加え、出産育児一時金の引き上げ(42万円→50万円)、薬価改定等を見込んだ予算編成を行いました。また、保険料率(健康保険)を98%から96%に引き下げました。

保険料率

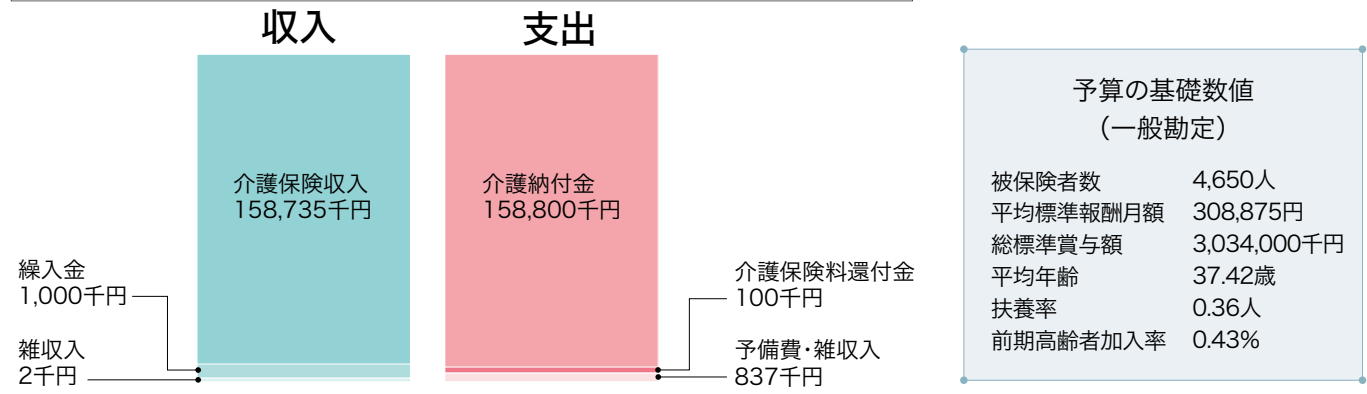
※健康保険は調整保険料率1.53/1,000を含む

	被保険者	事業主	合計
健康保険	45.0/1,000	51.0/1,000	96.0/1,000
介護保険	9.2/1,000	9.2/1,000	18.4/1,000

一般勘定



介護勘定



予算の基礎数値 (一般勘定)	
被保険者数	4,650人
平均標準報酬月額	308,875円
総標準賞与額	3,034,000千円
平均年齢	37.42歳
扶養率	0.36人
前期高齢者加入率	0.43%

はしご受診 (ドクターショッピング) に注意!

同じ症状でいくつも病院を渡り歩く“はしご受診”。
「なんとなく先生と相性が合わない」「念のため他の病院でも診てもらいたい」
などと病院を変えていると、下記のように、お財布もからだもダメージを受けます。



初診料 1件あたり **¥2,880**

病院を変えるごとに、その都度かかる金額です。はしご受診を繰り返すほど大きな金額になります。

3回同じ病院にかかった場合

¥4,340 + 検査代等

1回目 初診料 ¥2,880+検査代等
2・3回目 再診料 ¥730×2

3回はしご受診をした場合

¥8,640以上

(¥2,880+検査代等) × 3

3回で
¥4,300以上
損

検査・投薬の繰り返し

行く先々で同じような検査・投薬を受けるため、本来不要なはずの医療費がかさみます。また、「検査の繰り返しでからだに負担がかかる」「診断や治療が遅れる」といった問題や、薬の重複・飲み合わせ等で副作用が起こるリスクもあります。

紹介状なしの大病院受診は
別途、追加料金がかかります

初診の場合 **¥7,000以上**

*健康保険は適用されず、全額自己負担です。
*緊急の場合など正当な理由がある場合を除きます。

おすすめ!

病院を変える前に、まずは医師に相談

治療に不安や疑問があるときは、むやみに病院を変えるのではなく、まず今の担当医にその気持ちを伝えてみましょう。気軽に相談できる「かかりつけ医」を持っておくと安心です。なお、必要な場合は、担当医から専門病院等を紹介してもらい、別の医療機関の受診を。

閉経前後の「更年期」の女性は、さまざまな不調が出て、意図せずはしご受診をしてしまうことがあります。40代半ば～50代半ばの女性は、まず婦人科を受診するとスムーズです。



こちらも注目

セカンドオピニオン

セカンドオピニオンは、病気や治療について理解し、納得して治療を受けるために、別の病院の医師に意見を求めることで、現在の担当医のもとで治療を受けることを前提としています。ただ単に、さまざまな病院を渡り歩く「はしご受診」とは別物です。

☕ セカンドオピニオンを希望する場合は、現在の担当医に相談を。しっかりと話しあったうえで、紹介状や検査結果等を提供してもらい、セカンドオピニオンを受けてください。

コロナで 乱れた生活習慣を立て直そう!

喫煙を
再開してしまった

在宅勤務で喫煙が可能だったり、ストレスなどで喫煙を再開してしまった人はいませんか? 再チャレンジは成功率の高い禁煙外来での治療がおすすめです。

※条件を満たせば健康保険も適用されます(加熱式たばこも対象)。オンライン禁煙外来もあります。

特定保健指導の案内を
放置してしまった

特定保健指導はメタボ脱出のための生活習慣改善プログラムです。案内が来たらぜひ受けてください。今年度は対象とならないよう、今から努力するのもよし。

乳がん・子宮がん検診を
受けなかった

2年に1回受けていた人で、昨年度、受診年度にかかわらず未受診だった人は、今年度は必ず受診してください。対象年齢のご家族が未受診の場合も同様です。

※乳房のしこりや出血等の症状がある場合は、検診を待たずに医療機関を受診してください。

持病の通院・服薬を
やめてしまった

医療現場の混乱や受診控えなどから通院をやめ、そのままになっていませんか? 自己判断による治療中断は危険です。すぐに通院を再開しましょう。

増えた体重が
戻らない

コロナ禍での運動不足が習慣づいてしまい、体重が増えたままという人も多いようです。まずは座っている時間を減らし、運動量を増やすことを意識しましょう。

健診結果の指示を
放置してしまった

とくに「要精密検査」「要治療」を放置してしまっている人は、次の健診を待たずにすぐ医療機関を受診してください。コロナ禍であっても必要な受診です。

SNSなどの医療情報に
振り回された

コロナ禍ではさまざまな情報が飛び交い、不安を感じた人も多かったようです。信頼できる情報がどうか、まず厚生労働省や自治体のHPを確認する習慣を。

コロナ後も続けたい! 健康習慣

●手洗いなどの衛生習慣を続ける

衛生面の向上により、コロナ以外の感染症予防にもなります。

●受診のしかたを見直す

本当に必要な人に医療を提供するため、不要不急の受診は控えましょう。オンライン診療を活用するという方法もあります。

●市販薬を活用する

コロナの自宅療養やワクチンの副反応対策のため、解熱剤などの市販薬を使用する機会が増えました。一方でスイッチOTC薬(医療機関で処方される薬と同じ成分を転用した市販薬)も増えています。薬を選ぶときは薬剤師に相談し、上手に活用していきましょう。



いくつ正解できる？ クイズ「ジェネリック医薬品」

効き目と安全性は変わらず、安くてお得なジェネリック医薬品（以下、ジェネリック）。
国は2023年度末までに使用割合を80%にすることを目標にしています。
あなたはジェネリックのこと、どれだけ知っていますか？

※医薬品の供給不足により、一部のジェネリック医薬品は入手できない場合があります。医師・薬剤師とご相談ください。



問題

問1 ジェネリックと普通の薬、違う場合があるのは？

- ①効き目 ②安全性
③作り方 ④有効成分



問3 ジェネリックがない病気は？

- ①高血圧 ②糖尿病
③がん ④かぜ



問2 ジェネリックは、どれくらい安い？
（普通の薬を1,000円とした価格）

- ①950円 ②600～700円
③300～500円 ④100円



問4 ジェネリックの使用割合が最も低い年代は？

- ①子ども ②20～30歳代
③40～50歳代
④60歳代以上



こたえ

■先発医薬品とジェネリックの価格差

	先発医薬品	ジェネリック
高血圧の薬	2,935円	1,106円 新薬の38%
糖尿病の薬	2,650円	1,292円 新薬の49%
脂質異常症の薬	5,387円	1,621円 新薬の30%

※代表的な薬を1年間服用した場合（自己負担3割）。
薬価は2022年4月現在。

調べてみましょう

あなたが使っている薬にジェネリックがあるか、また、ジェネリックの価格を検索することができます。

●日本ジェネリック医薬品・バイオンミラー学会「かんじゃさんの薬箱」
<http://www.generic.gr.jp>



のです。

ジェネリックの価格は先発医薬品の5割以下になるよう定められており、中には2割程度になるものもあります。新しい薬の開発には長い歳月と莫大な費用がかかりますが、ジェネリックは特許が切れた先発医薬品の成分を使用するため、研究開発費が少なく済みます。そのため、低価格で提供できるのです。

※健康保険組合連合会「後発医薬品の普及状況（令和3年）」

ジェネリックの価格は先発医薬品の5割以下になるよう定められており、中には2割程度になるものもあります。新しい薬の開発には長い歳月と莫大な費用がかかりますが、ジェネリックは特許が切れた先発医薬品の成分を使用するため、研究開発費が少なく済みます。そのため、低価格で提供できるのです。

ジェネリックの価格は先発医薬品の5割以下になるよう定められており、中には2割程度になるものもあります。新しい薬の開発には長い歳月と莫大な費用がかかりますが、ジェネリックは特許が切れた先発医薬品の成分を使用するため、研究開発費が少なく済みます。そのため、低価格で提供できるのです。

ジェネリックの価格は先発医薬品の5割以下になるよう定められており、中には2割程度になるものもあります。新しい薬の開発には長い歳月と莫大な費用がかかりますが、ジェネリックは特許が切れた先発医薬品の成分を使用するため、研究開発費が少なく済みます。そのため、低価格で提供できるのです。

ジェネリックの価格は先発医薬品の5割以下になるよう定められており、中には2割程度になるものもあります。新しい薬の開発には長い歳月と莫大な費用がかかりますが、ジェネリックは特許が切れた先発医薬品の成分を使用するため、研究開発費が少なく済みます。そのため、低価格で提供できるのです。

ジェネリックの価格は先発医薬品の5割以下になるよう定められており、中には2割程度になるものもあります。新しい薬の開発には長い歳月と莫大な費用がかかりますが、ジェネリックは特許が切れた先発医薬品の成分を使用するため、研究開発費が少なく済みます。そのため、低価格で提供できるのです。

ジェネリックの価格は先発医薬品の5割以下になるよう定められており、中には2割程度になるものもあります。新しい薬の開発には長い歳月と莫大な費用がかかりますが、ジェネリックは特許が切れた先発医薬品の成分を使用するため、研究開発費が少なく済みます。そのため、低価格で提供できるのです。

ジェネリックの価格は先発医薬品の5割以下になるよう定められており、中には2割程度になるものもあります。新しい薬の開発には長い歳月と莫大な費用がかかりますが、ジェネリックは特許が切れた先発医薬品の成分を使用するため、研究開発費が少なく済みます。そのため、低価格で提供できるのです。

ジェネリックの価格は先発医薬品の5割以下になるよう定められており、中には2割程度になるものもあります。新しい薬の開発には長い歳月と莫大な費用がかかりますが、ジェネリックは特許が切れた先発医薬品の成分を使用するため、研究開発費が少なく済みます。そのため、低価格で提供できるのです。

ジェネリックの価格は先発医薬品の5割以下になるよう定められており、中には2割程度になるものもあります。新しい薬の開発には長い歳月と莫大な費用がかかりますが、ジェネリックは特許が切れた先発医薬品の成分を使用するため、研究開発費が少なく済みます。そのため、低価格で提供できるのです。

ジェネリックの価格は先発医薬品の5割以下になるよう定められており、中には2割程度になるものもあります。新しい薬の開発には長い歳月と莫大な費用がかかりますが、ジェネリックは特許が切れた先発医薬品の成分を使用するため、研究開発費が少なく済みます。そのため、低価格で提供できるのです。

ジェネリックの価格は先発医薬品の5割以下になるよう定められており、中には2割程度になるものもあります。新しい薬の開発には長い歳月と莫大な費用がかかりますが、ジェネリックは特許が切れた先発医薬品の成分を使用するため、研究開発費が少なく済みます。そのため、低価格で提供できるのです。

ジェネリックの価格は先発医薬品の5割以下になるよう定められており、中には2割程度になるものもあります。新しい薬の開発には長い歳月と莫大な費用がかかりますが、ジェネリックは特許が切れた先発医薬品の成分を使用するため、研究開発費が少なく済みます。そのため、低価格で提供できるのです。

ジェネリックの価格は先発医薬品の5割以下になるよう定められており、中には2割程度になるものもあります。新しい薬の開発には長い歳月と莫大な費用がかかりますが、ジェネリックは特許が切れた先発医薬品の成分を使用するため、研究開発費が少なく済みます。そのため、低価格で提供できるのです。

ジェネリックの価格は先発医薬品の5割以下になるよう定められており、中には2割程度になるものもあります。新しい薬の開発には長い歳月と莫大な費用がかかりますが、ジェネリックは特許が切れた先発医薬品の成分を使用するため、研究開発費が少なく済みます。そのため、低価格で提供できるのです。

ジェネリックの価格は先発医薬品の5割以下になるよう定められており、中には2割程度になるものもあります。新しい薬の開発には長い歳月と莫大な費用がかかりますが、ジェネリックは特許が切れた先発医薬品の成分を使用するため、研究開発費が少なく済みます。そのため、低価格で提供できるのです。

ジェネリックの価格は先発医薬品の5割以下になるよう定められており、中には2割程度になるものもあります。新しい薬の開発には長い歳月と莫大な費用がかかりますが、ジェネリックは特許が切れた先発医薬品の成分を使用するため、研究開発費が少なく済みます。そのため、低価格で提供できるのです。

ジェネリックの価格は先発医薬品の5割以下になるよう定められており、中には2割程度になるものもあります。新しい薬の開発には長い歳月と莫大な費用がかかりますが、ジェネリックは特許が切れた先発医薬品の成分を使用するため、研究開発費が少なく済みます。そのため、低価格で提供できるのです。

ジェネリックの価格は先発医薬品の5割以下になるよう定められており、中には2割程度になるものもあります。新しい薬の開発には長い歳月と莫大な費用がかかりますが、ジェネリックは特許が切れた先発医薬品の成分を使用するため、研究開発費が少なく済みます。そのため、低価格で提供できるのです。

ジェネリックの価格は先発医薬品の5割以下になるよう定められており、中には2割程度になるものもあります。新しい薬の開発には長い歳月と莫大な費用がかかりますが、ジェネリックは特許が切れた先発医薬品の成分を使用するため、研究開発費が少なく済みます。そのため、低価格で提供できるのです。

ジェネリックの価格は先発医薬品の5割以下になるよう定められており、中には2割程度になるものもあります。新しい薬の開発には長い歳月と莫大な費用がかかりますが、ジェネリックは特許が切れた先発医薬品の成分を使用するため、研究開発費が少なく済みます。そのため、低価格で提供できるのです。

ジェネリックの価格は先発医薬品の5割以下になるよう定められており、中には2割程度になるものもあります。新しい薬の開発には長い歳月と莫大な費用がかかりますが、ジェネリックは特許が切れた先発医薬品の成分を使用するため、研究開発費が少なく済みます。そのため、低価格で提供できるのです。

ジェネリックの価格は先発医薬品の5割以下になるよう定められており、中には2割程度になるものもあります。新しい薬の開発には長い歳月と莫大な費用がかかりますが、ジェネリックは特許が切れた先発医薬品の成分を使用するため、研究開発費が少なく済みます。そのため、低価格で提供できるのです。

ジェネリックの価格は先発医薬品の5割以下になるよう定められており、中には2割程度になるものもあります。新しい薬の開発には長い歳月と莫大な費用がかかりますが、ジェネリックは特許が切れた先発医薬品の成分を使用するため、研究開発費が少なく済みます。そのため、低価格で提供できるのです。



健康保険が使えないものって？

健康診断や予防接種などは健康保険が使えず、全額自己負担となります。ただし、健診の結果、異常があった場合の再検査などは健康保険が使えます。

また、健康保険が使えない治療を受けた場合はすべて自己負担となりますが、一部、保険診療との併用が認められるケースがあります。

ポイント①

ケンカによるケガなどには、健康保険が使えないことがあります。



ポイント②

特別な医療の分を自己負担し、一般の診療部分に健康保険が使える場合があります。



健康保険が使えない診療

次のような場合は健康保険は使えず全額自己負担となりますが、例外的に使えるケースもあります。

健康保険が使えない診療	例外的に健康保険が使えるケース
単なる疲労や倦怠	疲労が続き病気が疑われるような場合
美容を目的とした整形手術	仕事や日常生活に支障のあるもの
先天性のあざやほくろ	治療可能で、治療を要する症状があるもの
研究中の先進医療	厚生労働大臣の定める指定治療を受けた場合（一部に健康保険が使えます）
予防注射	はしか、百日ぜき、破傷風、狂犬病に限り、感染の危険がある場合
正常な出産	異常分娩（帝王切開）の場合
人工妊娠中絶手術	経済的以外の理由で母体保護法に基づく人工妊娠中絶
健康診断	検査の結果、異常があった場合の再検査と治療
歯科のインプラント治療	症例により一部健康保険が使える場合があります（保険外併用療養費）
第三者の行為によるケガ	健康保険組合に届出書類を提出した場合

※業務中や通勤途中の傷病は労災保険の対象です。

健康保険の給付が制限される場合

次のような場合は保険給付の全部または一部が停止されます。

- 医師の指導や健康保険組合の指示に従わなかった場合
- 犯罪行為による病気・ケガや故意に事故を起こした場合
- 詐欺や不正行為で保険給付を受けようとした場合
- ケンカや酒に酔ってのケガや飲酒運転によるケガ

保険診療との併用が認められる場合

原則として健康保険が使えない治療は全額自己負担ですが、保険診療との併用が認められるものもあります。通常の治療と共通する部分である診察や投薬などには、一般の保険診療と同様、健康保険組合から医療費の7割または8割が給付されます（保険外併用療養費）。患者は共通部分の診察などの一部位負担金（3割または2割）と特別料金を負担します。

保険診療との併用が認められるケース

- 基準を満たした医療機関で先進医療を受けたとき
- 保険適用前の承認医薬品や医療機器を使用したとき
- 特別な病室への入院を希望したとき
- 予約診療や時間外診療を受けたとき
- 紹介状なしに大病院や特定機能病院を受診したとき
- 前歯の治療に特別な材料を使用したとき
- など